

顔晴れ/200号目前（月1×16.3年連続発行）

*R8・1月/201号から編集してくれる人募集

化高
率齢鞍手町：40.07
弥生区：31.80
福岡県：28.13発行者；若生会
編集者；西山堅
写真；西山堅

高齢者相互支援で終の棲み処にしたい街づくり *健康づくりと認知症予防と一日一笑

異常な猛暑で

Gゴルフは全休

8月11日 *311回サロン定例 / 大雨で中止

8月18日 *役員会/敬老会⇒若生会自主開催で功績を称え長寿を祝う

8月23日 *312回サロン夢塾 *参加/15名ダーツ大会に向け練習

8月27日 *町老連ダーツ郡大会予選。若生会/6名が郡大会に出場

町老連主催ダーツ大会（鞍手郡大会予選）

町内老人会より、選び抜かれた45選手が鞍手町中央公民館で熱戦を展開。若生会から12名が参加。

若生会の成績は、4位/渡部、6/宮崎、8/久保、12/山下、15/古賀正、18/西山 *上記6選手は9/24に開催される鞍手郡大会（小竹町・社協会館）に出場。

ダーツ競技は、高齢者の健康維持&若返りインドアスポーツとして最適です。若生会では、「最期まで現役」を目指して、健康づくりをしています。

気になる
ニュース

*誰でも罹る可能性がある認知症・・全国の認知症高齢者数（推計）
2025年/472万人 → 2040年/584万人

*65歳以上の6.7人に1人が認知症 *若生会は認知症予防に全力投球

認知症予防に効果
が有る4項目

- ①；運動/週3回以上の運動習慣
- ②；食事/野菜・果物・魚に予防効果が期待。バランスの良い日本食
- ③；知的活動 / 読書や楽器演奏など週2回以上行う
- ④；交流/週1回以上、家族や友達と会う・連絡を取る



初盆お参りで“故人を偲ぶ”

- *衛藤さん・柴崎さん・古里さんとは
- *豪快なゴルフの衛藤さん、笑顔の柴崎さん、犬の散歩大好きな古里さん
- *同年代の仲間の旅立ちは、この上ないショックであり、実に寂しいものです
- *御三方のご冥福をお祈りします 合掌

直近の大会 9月3日 筑豊地区老連ペタンク大会 / 桂川町・古賀正、日高道、茂永（速報/第3位）
9月17日 筑豊地区老連グラウンドゴルフ大会 / 飯塚市・小田榮、西山堅、武谷、渡部
9月24日 郡老連ダーツ第1回大会 / 小竹町・渡部、宮崎、久保、山下、古賀正、西山堅

掲示板 /8月度は、酷暑でゴルフ全休。9月になってから夏バテに成るそうです。油断大敵